

# Lesbrief 23 – Het probleem van afleidingen

Jaar 1

Paul Harris, bewerkt door Kim Nataraja

*"Ik wil het nu hebben over een belangrijke kwestie, waarmee we allemaal geconfronteerd worden: de verstrooidheid. Wat moet je doen als allerlei afleidende gedachten in je geest opkomen tijdens het mediteren? De traditie raadt ons aan deze verstrooidheden te negeren en ons woord te blijven herhalen. Verspil geen energie met het fronsen van je voorhoofd en tegen jezelf zeggen 'Ik wil niet denken aan wat ik straks zal eten', of 'wie ik vandaag zal ontmoeten', of 'waar ik morgen heen zal gaan', of aan wat dan ook. Probeer geen enkele energie te gebruiken om de afleidingen te verdrijven. Negeer ze gewoon en dat kun je het beste doen door je woord te herhalen." (John Main, De Weg van Meditatie).*

Het probleem, dat we allemaal ervaren als we dicht bij innerlijke stilte komen tijdens meditatie, is dat onze geest vol zit met gedachten, voorstellingen, sensaties, emoties, inzichten, hoop en spijt, een nooit aflatende verzameling van afleidingen.

De heilige Teresa van Avila zei eens dat de menselijke geest op een boot lijkt, waar de muitende bemanning de kapitein heeft vastgebonden. De matrozen staan om de beurt achter het stuurwiel en natuurlijk vaart de boot rond in cirkels en loopt uiteindelijk op de rotsen. Dat is onze geest, zegt Teresa, vol gedachten die ons meenemen in alle richtingen. Zij zegt ook:

*"Afleidingen en een dwalende geest vormen een deel van de menselijke staat en kunnen, net zoals eten en slapen, niet worden vermeden."*

De menselijke geest wordt vergeleken met een grote boom vol apen die, al kwetterend, van tak tot tak springen. Laurence Freeman zei in zijn commentaar op dit verhaal dat er een pad is dat door dit woud vol kwetterende apen leidt - en dat pad is de praktijk van het herhalen van onze mantra tijdens onze dagelijkse meditatieperiodes.

De mantra vormt een hulp bij de concentratie, zodat wij in staat zijn voorbij de afleidingen, woorden en gedachten, te gaan – zelfs voorbij heilige gedachten. We zeggen de mantra langzaam op, standvastig en met liefdevolle aandacht. Wanneer we merken dat onze geest is afgedwaald, keren we simpelweg terug naar onze mantra. We kunnen deze manier van bidden niet forceren

door pure wilskracht. Probeer niet teveel. Laat los; ontspan je. Het is niet nodig om met de afleidingen te vechten of te worstelen. Je hoeft alleen maar geduldig je mantra weer te herhalen. Helaas brengt de herhaling van een mantra ons niet onmiddellijk vrede, harmonie, en de afwezigheid van afleidingen of stilte. Wij moeten accepteren dat we op een pelgrimsreis van meditatie zijn. We hoeven niet verontrust te worden door de voortdurende afleidingen. Ons doel zou ook niet moeten zijn om vrij van alle gedachten te zijn. John Main raadt ons voortdurend aan om niet naar de meditatie te komen met een doel of een verwachting. De mantra zal uiteindelijk geworteld raken in ons bewustzijn door de simpele trouw aan het terugkeren naar de mantra, elke ochtend en avond.

Een ander probleem dat vaak opgemerkt wordt door mediterenden is, dat het denkproces doorgaat bij het herhalen van de mantra. Daar is ook een term voor: dubbel sporen. Ook dit is niets om je zorgen over te maken. Met vasthoudendheid zal de mantra sterker worden en onze gedachten zullen verminderen terwijl de pelgrimsreis van meditatie voortgaat.

*Bewerking van een deel uit Paul Harris' "Christian Meditation Contemplative Prayer for a New Generation"*